



# 地域健康クラブ 受講者募集



**内容** ストレッチ、筋カトレーニング、リズム運動など 1回60分 参加費無料 (セラバンド等実費負担あり)

**期間** 令和4年4月～令和5年3月 年間講座 (隔週参加)

**対象** ・市内在住、令和4年4月1日現在60歳以上の方 ・期間を通じて自力で参加できる方  
・Pコースの新規受講者は75歳まで

**応募** 往復ハガキ (郵送)

**期間** 1月31日(月) 必着 \* 継続者の申し込みは講座内で行います。

\* 2/10(木)までに返信ハガキ(受領確認ハガキ)が到着しない場合はご連絡下さい。



## H(ヘルスケアコース) 運動強度：軽

曜日	場所	開始時間
月	中央コミセン	午前9時45分
火	本宿コミセン	午後1時30分
水	西部コミセン	午前10時
木	西久保コミセン	午前10時
	境南コミセン	午後2時
	本町コミセン	午後1時15分

## P(フィジカルコース) 運動強度：強

火	総合体育館サブアリーナ	午前10時15分
	吉祥寺南町コミセン	午後2時45分
金	西部コミセン	午後1時15分

## L(ライプリーコース) 運動強度：中

月	中央コミセン	午前11時15分
	吉祥寺西コミセン	午後2時
	吉祥寺東コミセン	午後2時
火	けやきコミセン	午前10時
	吉祥寺南町コミセン	午後1時15分
	本宿コミセン	午後3時
水	境南コミセン	午前10時
	総合体育館柔道場	午後1時15分
	緑町コミセン	午後1時30分

木	西久保コミセン	午前11時20分
	桜堤コミセン	午前10時
	御殿山コミセン	午後1時30分
	本町コミセン	午後2時45分
金	関前コミセン	午前10時
	中央公園北ホール	午前10時
	西部コミセン	午前11時45分

吉祥寺北コミセン、ぐっどいる境南、さくらえんでの開催はありません。

2班に分かれ隔週参加(変更の可能性あり)班の選択不可。



## 応募ハガキの記入例

あて先：〒180-0012 武蔵野市緑町2-4-1 武蔵野市立高齢者総合センター

記載事項：①会場名 ②コース名 ③氏名 ④住所 ⑤電話番号 ⑥性別 ⑦年齢 ⑧生年月日

< 往信の宛名面 >

< 返信の文面 >

< 返信の宛名面 >

< 往信の文面 >

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>往信</b> 〒180-0012         </div> <p style="text-align: center;"><b>武蔵野市</b></p> <p style="text-align: center;"><b>緑町2-4-1</b></p> <p>武蔵野市立 高齢者総合センター 行</p>	<p style="text-align: center;">白紙</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>返信</b> 〒180-         </div> <p style="text-align: center;"><b>武蔵野市</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px auto; width: 80%;"> <b>申込者の 住所・氏名</b> </div>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ○○コミセン</li> <li>② ○コース</li> <li>③ 氏名</li> <li>④ 住所</li> <li>⑤ 電話番号</li> <li>⑥ 性別 ⑦年齢</li> <li>⑧ 生年月日</li> </ol>

お問い合わせ：武蔵野市立高齢者総合センター 社会活動センター ☎ 51-1975